6. 024 Hovädzí závitok plnený zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
zelenina koreňová	1,50	1,20	2,00	1,60	2,00	1,60	2,50	2,00
kaleráb	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
horčica	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
hrášok sterilizovaný b. n.	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	113		141		158		173	
hmotnosť mäsa v g	43		51		58		63	
hmotnosť šťavy v g	70		90		100		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme, okoreníme, potrieme horčicou. Koreňovú zeleninu a kaleráb očistíme, pokrájame na rezance, z ktorej l/3 poukladáme na plátky mäsa. Naplnené plátky zvinieme, uzatvoríme kovovou ihlou, opečieme na časti oleja a poukladáme do pekáča. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú a pokrájanú cibuľu, ktorú pridáme k závitkom, podlejeme vriacou vodou a dusíme v rúre do mäkka. Zvyšné 2/3 zeleniny a sterilizovaný hrášok pridáme k polomäkkému mäsu. Dusíme do mäkka. Mäkké závitky vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou 20 minút ešte varíme.
Príloha: zemiaky, dusená ryža , zeleninové šaláty, ovocné kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	448	107	12,51	4,2	1,8	4,2	0,8	18,8	1,4	0,094	0,1	0,1	5,2	0,3

B	588	141	14,68	6,5	3,1	5,3	1,1	24,4	1,7	0,124	0,1	0,1	6,9	0,3
C	721	173	16,79	8,7	4,3	6,1	1,2	27,9	2,0	0,125	0,1	0,1	7,3	0,4
D	864	207	18,98	11,0	5,5	7,3	1,5	34,6	2,3	0,157	0,1	0,2	9,0	0,5